ప్రకృతి గ్రంథమాల 40.

వర్ణ చికిత్స

గ్రంథకర్త:

డా॥ ఆస్‌బరన్ ఈవ్సు,

అనువాదకులు:

శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు

ప్రకాశకులు:

ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

బెజవాడ:

ఆంధ్రగ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాలయందు

ముద్రింపబడియె.

1933.

ఇతరులకు వెల రు 0-6-0.

~~ప్రకృతిచందాదారులకు 0-5-0.~~

పరిశోధక గ్రంథమాల

వర్ణచికిత్స

డా॥ ఏ. ఆస్బారన్ ఊవ్సగారి
యాంగ్లగ్రంథమునకు,

శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి,
యనువాదము.

ప్రకాశకులు.

పరిశోధక కార్యాలయము, బెజవాడ.

బెజవాడ:
ఆంధ్రగ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాల యందు
క. కోదండరామయ్యగారిచే
ముద్రింపఁబడియె.

1929.

ఇతరులకు వెల రు. 0–8–0.
పరిశోధక చందాదారులకు 0–6–0.

సూచన

ప్రియపాఠకా! వర్ణవైద్యవిధానమును నేతచ్చికిత్సా విధానమును నిందతిక్లుప్తముగా వివరింపబడినవి. దీనినిబఠించిన పిదప జ్వాలాప్రసాద్ గారిచే నాంగ్లమున రచింపబడి తెనిగింపబడిన సూర్యకిరణచికిత్సయు డాక్టరు బ్యాబిట్ గారిచే నాంగ్లమున రచింపబడి తెనిగింపబడిన "ప్రాథప్రభాకరమను" గ్రంథమును జదివినయెడల వర్ణ వైద్యమం దసమాన ప్రావీణ్యా మొదవును. ఈగ్రంథములన్నియు నొకేవిషయమును గూర్చి వ్రాయబడినవని తలంచి యొకగ్రంథమునుమాత్రము జదివి మిగిలినవానిని జదువనుపేక్షింపరాదు. గ్రంథకర్తలయొక్క బుద్ధికుశలతనుబట్టి ఒకేవిషయము వివిధములుగ జర్చింపబడినది.

—ప్రకాశకులు

వర్ణచికిత్స.

(డాక్టర్. ఎ. ఆస్బారన్ ఈవ్సుగారి (Colour cure) వర్ణచికిత్స అను గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యనువాదము.)

కిరణములలో కొన్ని నిర్ణీతగుణములు కలవనియు నవ్వి శరీరముయొక్క కండరముల యల్లికలలో మార్పును కలుగఁజేయుననియు శాస్త్రజ్ఞులెల్లరు నిర్ధారణపఱచియున్నారు. అనేకవిధములగు కిరణములు ఈకాలమున రోగనివారణమున కుపయోగింపబడుచున్నవి. రంగుల ద్వారా కిరణములనుపయోగింప ననువుపడునట్టి యంత్రములెన్నేని నిర్మింపబడినవి.

వర్ణచికిత్స ప్రకృతియొక్క సూక్ష్మములును, సున్నితములు నగు శక్తులలో నొకటి. శరీర మెంతనిర్మలముగనుండిన, నెంత శీఘ్రగ్రాహియై యుండిన నంతవిస్పష్టముగ నీచికిత్స గుణము నిచ్చును. వివిధకిరణములను ప్రసరింపజేసిన ద్రవపదార్థములయొక్క వేఱువేఱు గుణములను ఎక్కలి శీఘ్రగ్రాహు లగువారు స్పష్టముగా కనుగొనగలరు. కాంతిప్రసారమువలన శీఘ్రగ్రాహులుకానివారిలోకంటె శీఘ్రగ్రాహులగువారిలో నతివేగముగా రసాయనికము లగు మార్పులు కలుగును. మందులుతినుట కలవాటుపడి శరీరమును చెడగొట్టుకొను నట్టివారి కీవర్ణచికిత్స యారోగ్యమును, ఉపశమనము నొదవించును. మందులయం దపాయమున్న దని సుప్రసిద్ధులగు వైద్యవేత్తలే బాగుగా గుర్తించిరి. మందులు హానికరములనియు నిరర్థకములనియు గొప్పగొప్ప వైద్యులిచ్చిన యభిప్రాయములతో నెన్నియో పుటలను నింపవచ్చును, కాని

యట్లు చేయుటవలన నేమిప్రయోజనము? ఏదో నొకటి మ్రింగుచుండవలయు ననుకొనినంతకాలము వైద్యు లేదో నొకటి యిచ్చుచునే యుందురు. మందుల నెంతమాత్రము వాడకుండ రంగులసీసాలలోని నీటిని, రొట్టెముక్కలతో చేసిన మాత్రలను వాడుటవలన నసంఖ్యాకములగు వ్యాధులు కుదిరినవి. దీనినిబట్టిచూడ మందులుదినుట బొత్తిగ అనావశ్యక మని తెలియగలదు. స్థూలచికిత్సల నటుంచి కేవల "భావన" చేతనే వేనవేలు వ్యాధులు కుదిరినవి. భావనాబలమువలన రోగములు నివారణమగుట ప్రత్యక్షనిదర్శనమై యున్నది. కావున నిది తృణీకరింపరానిది.

వ్యాధిబాధితులగు లక్షోపలక్షలు జనులు మన మధ్య వసించుచున్నారు. లెక్కకు మిక్కిలియగు ఆస్పత్రులు ఆరోగ్యశాలలు కలవు. రోగ మనుదానివలన నెంతదుస్థితి సంభవించినదో విచారింపుడు! భావనామాత్రమున నీదుస్థితినంతను బాపగల్గిన నెంతబాగుగనుండునో యోజింపుడు! కేవల భావనాబలముతో వ్యాధులను పోగొట్టుకొనన గును. భావనవలన రోగములు తొలగును. భావనవలననే రోగములు కలుగును. ఈవిషయమును గుర్తించినవార లారోగ్యరహస్యమును గ్రహింపగలరు. కాని వలసినంత యభ్యాసము, జ్ఞానము లేనిది భావన సులభసాధ్యము కానేరదు. దీనికి బదులు సూర్యకిరణ చికిత్స చాలవఱ కుపయోగించును. సూర్యకిరణచికిత్సయందు రోగి కెంతయెక్కువ నమ్మకముండిన నంతయెక్కువగుణ మతనికి కలుగును. ఏలనన నతనియొక్క సంకల్పశక్తి శరీరమునందలి

ప్రతిపరమాణువుయొక్క స్ఫుటాస్ఫుట మనస్సు నుద్దీపింప జేయును. శరీరమంతయు పరమాణువులతోడ నిర్మితమై యున్నది. ప్రతియణువు నొక చిన్నప్రాణమె. ప్రతియణువు నితరాణువుసహాయము లేకుండనే స్వధర్మముల నిర్వహించు చుండును. మానసిక వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు తామిదిఅకు విశ్వసింప కున్నను అభ్యాసానంతరము భావనవలన వ్యాధులుకలుగు నను విషయమును స్వానుభవపూర్వకముగ తెలిసికొనిరి. మెదడను నది తలలో మాత్రమేకాదు. శరీరమునందలి ప్రతిభాగము నందును కలదు. అదిమనకు తెలియబడకుండనే యనేకపను లను నిర్వహించుచున్నది. మన మనోభావమువలనను ఇతర పదార్థములవలనను కూడ అణుధర్మము మార్పు చెందును. కాని రెండవరీతి మార్పువలన అనగా ఇతర పదార్థములవలన కలుగు మార్పువలన తరుచుగా దుర్గుణము లొదవును. ఇందుకు దృష్టాంతముగ కార్బాలిక్కుఆసిడ్ పంటినొప్పిని పోగొట్టినను మఱియొకనొప్పిని పుట్టించుచున్నది. కార్బాలిక్ఆసిడ్ పంటి నొప్పిని నివారించు నని చెప్పెదరు. కాని యట్లు చేయుటలో నది కండరపు అల్లికలను కాల్చి నశింపజేసి వేరొకబాధను కల్గించుచున్నది. ఈవిధముగ నది హానికరమగుచున్నది. చాల మట్టుకు మందుదినుసులన్నియు నిట్టి గుణముకలవియే. కావున ఔషధవ్యాధుల నవి పుట్టించుచున్నవి. హాని నెంతమాత్రము నొదవింపని భావన నొకదాని నణువుల కీయగల్గినయెడల చాలమేలు కల్గును.

డాక్టరు క్యారీ మున్నగువారు వ్యాధియనగా నేదియు

కాదు, ఉండవలసిన దేదియో లేకపోవుటయే వ్యాధి అని వాదింతురు. రక్తములో పండ్రెండు ద్రవ్యములు కలవనియు నీపండ్రెండు ద్రవ్యములలో నేదే నొకటి కొఱవడుటయే వ్యాధి యనియు వారి మతము. అణుపోషక లవణములను స్వీకరించుట వలన నాలోటు తీరి వ్యాధి నివారణ మగునని వారందురు. ఇది యుక్తియుక్తముగనే కన్పట్టుచున్నది. కాని యీ సిద్ధాంతము అణుపోషక లవణముల ద్వారా లోపపూర్తి చేయవలయు ననును. వర్ణచికిత్సా సిద్ధాంతము అణువుల ద్వారా లోపపూర్తి చేయవలయు ననును. శరీరమున లోపించిన వర్ణ నిర్ణయము చేసి దాని నుపయోగించినచో పథ్యమున లేని ద్రవ్యములను దానినుండి యణువులు స్వీకరించి వృద్ధినొందును. ఏవిధముగ జీవింపవలయునో యెఱుగనిజంతు వొక్క మనుష్యజంతువే. మనుష్యుని యాహార మొకవిధముగ లేదు. ఎవరో కొందఱు మాత్రమే సరియైన యాహారమును సేవించుచున్నారు. ఆహార సేవన విషయమున మన యలవాటులుకూడ సరిగ లేవు. మానసిక స్థితియు సరిగ లేదు. కనుక మన యలవాటులకు మన యసంపూర్ణాభిప్రాయములకు సంబంధించిన కొఱతలను నివారించుటకు వర్ణచికిత్స యవసరము.

సూర్యకిరణ చికిత్సా ఫలితములను గూర్చి చర్చింపవలసిన యావశ్యకత యిపుడు లేదు. పరిశోధనకాలము గడచినది. అయినను ఈ దేశములో నీచికిత్స నూతనముగ ప్రవేశించిన దగుటచే నానాముఖములనుండి వచ్చు ఖండనముల నెదుర్కొన వలసినదియై యున్నది.

మానసిక చికిత్సను గూర్చి గతకాలమున నిట్టే ఖండనలు వెలువడియుండెను. కాని సూర్యకిరణ చికిత్స, మానసిక చికిత్స వీనివలన రోగములు నివారణమై కలిగిన సుగుణములు మాత్రము సజీవసాక్ష్యములై నిలిచియున్నవి. ఈ రెండు చికిత్సలను గూర్చి తెలుపునట్టి గ్రంథములు మిక్కిలి వెలగల వగుటచే వీని కెక్కుడు వ్యాపకము కలుగలేదు. ఇక ముందు మేము వివరింపబోవు విషయములలో ఆగొప్ప గ్రంథములలోని యంశములనెల్ల విశదీకరింతుము. ఇటీవలి కాలమునుండి మనము ఆతపస్నానములు, వాయుచికిత్స, ఓషధీస్నానములు, విద్యుత్ప్రకాశము, ఉష్ణస్నానములు మున్నగు నెన్నియో చికిత్సలను గూర్చి వినుచున్నాము. ఖనిజములు, ఉద్భిజములు నగు స్థూలపదార్థములకంటె ప్రకృతియొక్క సూక్ష్మశక్తులే యెక్కువ పనిచేయగలవను విషయము క్రమక్రమముగా తెలిసికొనబడుచున్నది.

వివేకవంతులగు వైద్యులు మందులను ధారాళముగా వాడుటలేదు. ఔషధమును విధింపక పోయినచో, ఏదిమందుల నీయనిచో రోగులు వింతపడుదురను నుద్దేశముచేతనే వారణుదుగా మందుల నిచ్చుచున్నారు.

డాక్టరు బ్యాబిట్టుగారు తమ సూర్యకిరణ చికిత్సోపకరణములను హేరోగేట్ (Harrogate) అను తావున 1900 సంవత్సరమున అంతకుముందు కొన్నియేండ్ల క్రిందట కేంబ్రిడ్జి ప్రభువుగారిచే 120000 నూట ఇరువదివేల పౌండ్లతో వెలకొల్పబడిన సుందరమగు రాజస్నానమందిరమున నుంచిరి.

ఈ యుపకరణముల విషయమున నౌషధవైద్యులౌకరు మిగుల యాసక్తిని వహించిరి. క్రోమోల్యూమము (Chromolume) అను నుపకరణము పలుతావులకు పంపబడుచుండెను. అయినను సూర్యకిరణచికిత్సయందది స్థిరమైన భాగముగ నేర్పడలేదు. పీబిల్సులో (Peebles) నీచికిత్స వాడబడుచుండెను. అమెరికా సంయుక్తరాష్ట్రమునందలి యితరములగు నారోగ్యసదనములలో కూడ వాడబడుచుండెనని యే నాయభిప్రాయము. డాక్టరు బ్యాబిట్టుగారు ప్రకాశము యొక్కయు రంగుయొక్కయు నియతధర్మములు అను నుద్గ్రంథమున సూర్యకిరణ చికిత్స యొక్క సంపూర్ణరూపమును జక్కగా ప్రదర్శించినారు. ప్రస్తుతము సూర్యకిరణ చికిత్సా సిద్ధాంతమునందలి ముఖ్యాంశములను మాత్రము తెలిసికొనినం జాలును.

కాంతిచికిత్స ప్రకృతియొక్క స్వీయచికిత్స. సూర్యుని యొక్క ప్రకాశవంతములగు కిరణములతో జంతుజాలము చలి కాచుకొనును. సూర్యప్రకాశము మీదనే భూగోళము పూర్ణముగా నాధారపడియున్నది.

"సూర్యుడు ప్రవేశింపని చోటులలో వైద్యుడు ప్రవేశించును" అను సామెతను ఇటలీ దేశీయులు చెప్పుచుందురు. ఏవస్తువులతో యీభూమి నిర్మింపబడియున్నదో ఆవస్తువులన్నియు సూర్యునిలో నున్నవి. ఔషధములలో నేమైన గుణము కలదేని అట్టిగుణము శక్తికిని ప్రాణమునకును కేంద్రస్థానమగు సూర్యుని నుండి తిన్నగా వచ్చినచో బలీయమైనదై యుండును. రశ్మివర్ణ దర్శకము (Spectroscope) వెల్లడి

చేయునట్టి రంగులన్నియు గుణమునందును, తీక్ష్ణతయందును వివిధభేదములు కలవై యుండు లోహములను, వాయువులను సూచించుచున్నవి.

ఈరంగులలో కొన్ని ఉష్ణవర్ణము లనియు (Heat or thermal) విద్యుద్వర్ణము లనియు, (Electric) పిలువఁబడును. డాక్టర్ బ్యాబిట్టుగారిట్లు చెప్పియున్నారు. :—"ఎఱుపు (Red) పసుపు (Yellow) నీలము (Blue) నను వర్ణత్రియమునకు ఉదజని (Hydrogen) బొగ్గు (Carbon) అమ్లజనియును (Oxygen) మూడు గొప్ప మూలద్రవ్యములు ప్రతినిధులై యున్నవి. శర్కరలు, జిగురులు, పిండిపదార్థములు సూక్ష్మవాయువులు మద్యసారము వివిధామ్లములు వృక్షద్రవ్యమునం దధికాంశముఇవన్నియు నీ మూడు మూలపదార్థములచే నిర్మితమై యున్నవి." రంగుల యద్దములు కొన్ని కిరణములనుప్రసరింప నీయవు. ఇట్లివి అద్దములవలన నాటంకపెట్టబడినపుడు కొన్ని ప్రత్యేక గుణములు కలుగును. 25 సంవత్సరములకు పూర్వము రంగుల యద్దముల క్రింద పెంపబడిన మొక్కలు ఆశ్చర్యకరములగు గుణములను కనుఁబఱచియున్నవి. అనేకమంది పరిశోధకులీపరిశోధనమును జేసినారు. (M. Camille Flammarion) యమ్. క్యామిల్ ఫ్లామేరియన్ అను ఫ్రెంచిదేశపు ప్రసిద్ధ జ్యోతిశ్శాస్త్రజ్ఞుడు లెట్యూస్ అను కూరమొక్క రంగుల యద్దములక్రింద నుంపబడినపుడు భూసారము ననుసరించియు, ఉనికి ననుసరించియు భిన్నరీతుల వృద్ధినొందునని కనుగొనియెను. ఎఱ్ఱని యద్దముక్రింద నుంచిన లెట్యూస్ మొక్క పట్టియెండలో నుంచిన మొక్కకంటె

నాలుగు రెట్లెక్కువ వేగముగ పెరిగినది. చిక్కుడు తీగవలె చాల యెత్తుగ నెదిగినది. ఆకుపచ్చని యద్దముక్రింద నుంచిన లెట్యూస్ మొక్క ఎఱ్ఱని యద్దముక్రింద నుంపబడిన దాని వలె గాకపోయినను వట్టి యెండలో పెరుగుదానికంటె చాల పొడుగుగా పెరిగినది. నీలవర్ణపు అద్దముక్రింద నుంచిన లెట్యూసు మొక్కయం దెక్కువ మార్పు కన్పట్టలేదు. వివిధ మైన మొక్కలు రంగుల యద్దములక్రింద నుంపబడి వివిధమైన ఫలితములను జూపించినవి. మొక్కజొన్న మొక్క తెల్లనియద్ద ముక్రింద 25 అంగుళములు ఎఱ్ఱని యద్దముక్రింద 18 అంగుళ ములు, ఆకుపచ్చని యద్దముక్రింద 8 అంగుళములు, నీలవర్ణపు అద్దముక్రింద 6 అంగుళములు పెరిగినది. చిక్కుడుమొక్క తెల్లని, ఎఱ్ఱని యద్దములక్రింద మిగుల వృద్ధినొందెను. ఆకు పచ్చని, నీలవర్ణపు అద్దములక్రింద చచ్చిపోయెను.

వృక్షకోటియం దిట్టి మార్పుల నొదవించిన రంగుల యద్దములు జంతుకోటి యందు మాత్రమేల మార్పుల నొద వింపవు ?

ఈ యూహ సంపూర్ణముగా స్వాభావికమైన యూహ. ఈ విషయమున చేయబడిన పరిశోధనలు దీనిని రూఢిపఱచినవి. సృష్టియం దెచ్చటను ఆగంతుకమై ఘటనల కవకాశము లేదు. జాగ్రతగా పనిచేయుటయు, ప్రపంచ మందలి వ్యవహార శాఖ లన్నిటియందు నుండునట్టి యన్యోన్య సంబంధమును దెలిసి కొనుటయు మాత్ర మవసరము.

౬. సృష్టియందు వేడిమి యెఱుపుతో కూడియుండు నను విషయ మెల్లఱకిని దెలియును. నిప్పు ఎఱ్ఱగానుండును గదా! లవంగములు, కస్తూరి (Capsicum) కొన్ని ఇతర మందు దినుసులుకూడ నిట్టివే. వీనిరంగులు ఉజ్వలమగు రక్తవర్ణము నుండి నలుపుకలిసిన గోధుమరంగువఱకు భేదించియుండును. తాపములు, మంటలు, జ్వరములు, వీనిలోవలె వ్యాధులలో యెఱ్ఱదనముద్వారా వేడిమి తెలియబడుచున్నది. కామక్రోధాది మనోవికారములు కలిగినపుడు మనుష్యులు ఎఱ్ఱబాఱుదురు. ఎఱ్ఱరంగులో వేడిమికలదు. కావున శీతకాలమున నెఱ్ఱరంగు ప్రీతికరముగ నుండును. నీలవర్ణము శీతముతో కూడియుండును. కఠినమైన మంచు సోకినప్పుడు మనచర్మము నీలవర్ణమును పొందును. మంచు కొండలు నీలవర్ణము కలవై యుండుటను సంగతిని జ్ఞాపక ముంచుకొనుము. మంటలను పోగొట్టునట్టి మందుదినుసులు నాడీవ్యాధులకు ఉపయోగింపబడు దినుసులు, ఒగరుదినుసులు, మున్నగు తాపనివారకములగు వస్తువులు, సాధారణముగా నీలవర్ణముకలవై యుండును. వర్ణవిద్య యీసంబంధములపై నాధారపడి యున్నది, ఈసంబంధమైన యనుమానము లన్నియు పరిశోధనా ఫలితములవలన స్థిరపడినవి.

రోగమనగా శరీరమునందు అనుగుణ్యత లోపించుటయే యనగా శరీరమున రంగు లోపించుటయే. ఏరంగు లోపించినదో ఆరంగును పూర్తిచేయుటయే వర్ణచికిత్స చేయుటయగును. ఒక్కొక్కరంగుగల దేహము ప్రత్యేక లక్షణములు

గల యొక్కొక్క రోగమున కాస్పదమైయుండును. కంటితో చూచి రోగనిదానము చేయుటయందు మంచి ప్రవీణతను సంపాదించియున్న వైద్యుడు చూచినతోడనే యిట్టివారి కిట్టి వ్యాధి కలుగునని తెలిసికొననేర్చును. ఎద్దుమెడవంటి మెడకల వారు మెదడునందలి నరములకు సంబంధించిన పక్షవాతమువలన మరణింతురని ప్రతివారు నెఱుగుదురు. డాక్టరు బ్యాబిట్టుగారి ప్రబోధమునను సరించి డాక్టరు పోంజా, డాక్టరు మిక్ లాక్, డాక్టరు హేల్, డాక్టరు పాస్కోస్టు, బ్లూఅండ్ రెడ్ లైట్ గ్రంథకర్తయగు జనరల్ ప్లెజన్టన్ గారును, ఇంక నితరులును వర్ణచికిత్సను వాడుకలోనికి తెచ్చియున్నారు. హిందూదేశీయులును, ప్రావిన్షియల్ సివిల్ సర్వీసునందు పనిచేసినవాడును నగు పండిత జ్వాలా ప్రసాద్ గారు పదునొకండేండ్లకు పైగా వర్ణచికిత్స నభ్యాసము చేసిరి. వీరి యభ్యాసఫలితము లన్నియు గ్రంథరూపమున వెలువడినవి. ఈగ్రంథము ప్రకృతి కార్యాలయమువారిచే దీని యాంధ్రీకరణము ప్రకటింపబడినది. ఈ గ్రంథము వర్ణచికిత్సా విధానముయొక్క యుపయోగమును చాలవఱకు విశదీకరించుచున్నది. ఆయన యీచికిత్స నుపయోగించి బొంబాయిలో భయంకరోపద్రవమగు మహామ్మారి వ్యాధిని చాలమట్టుకు తగ్గించినారు. వెఱ్ఱికుక్క కాటువలన కలుగు రోగము, కలరా, బొబ్బలరోగము, న్యూమోనియా జ్వరము, ఇతరమగు సామాన్యవ్యాధులు వీనినన్నిటిని జ్వాలా ప్రసాదుగారు జయప్రదముగా కుదిర్చియున్నారు.

5. వర్ణచికిత్సయందు నుపయోగింపబడు ముఖ్య వర్ణములు ఎఱుపు నీలమునను రెండురంగులే. దీర్ఘమైనట్టి చిక్కైన ద్వంద్వ రోగములలో యీరంగులను మార్చుచుండవలసి యుండును.

6. ధాతుశక్తి క్షీణించుట, చిక్కిపోవుట, శీతకాలమునందు హస్తములు, ముఖము నీలవర్ణముగ నుండుట, జీర్ణశక్తి లోపించుట, ప్రచ్ఛన్న రోగములు కల్గియుండుట శీతముతో కూడిన మంటలు, నొప్పులు, పక్షవాతము ఈలక్షణములు కలవారు ఎఱ్ఱరంగును తప్పక వాడవలయును.

7. శరీరమున తాపము, మంటలుకలవారి కన్ని తరుణములలోను నీలవర్ణము నుపయోగింపవలయును. కాని శీతముతో గూడియుండు తాపములకుమాత్రము నీలమును వాడకూడదు. నీలవర్ణము చల్లదనమును ఉపశాంతిని కలుగజేయును. ఒగరుమందువలె పనిచేయును. సాధారణముగా రోగనివారకమై యుండును. కనుక పైతాపములకును లోపలిభాగములలో రక్తము కారునపుడును, బలహీనముగ నుండునపుడును, నీలవర్ణము నుపయోగింప వలయును.

8. ఎఱ్ఱనిరంగుతోగాని నీలవర్ణముతోగాని చేర్చి వాడినయెడల ఆకుపచ్చనిరంగు ప్రయోజనకారిగ నుండును. పసుపురంగు ముఖ్యముగా మెదడునకు చుఱుకు బుట్టించును. వమనకరమును విరేచనకారియునై యున్నది. పసుపురంగు ఎఱ్ఱరంగుతో కలిసి నారింజరంగగును. అది జలుబు, మత్తు, కాలికవ్యాధులు వీనిని మిక్కిలి సమర్థతతో నివారించును.

ఇతరరంగులు ఒకటితోనొకటి కలిసి యాయావ్యాధుల నుపయోగించును.

౨. ఎఱ్ఱరంగు, చిక్కని నీలము, పసుపురంగు, ఎఱుపును నీలమును కలిసిన ధూమ్రవర్ణము, ఆకుపచ్చరంగు ఈరంగులు ముఖ్యమైనవి. ఈరంగుల యద్దములను సమకూర్చుకొనవలయును. అవి యొక్కొక్కటి 10×12 అంగుళములు అనగా 10 అంగుళముల పొడుగును, 12 అంగుళముల వెడల్పును కలవై యుండవలయును.

ఈరంగుల యద్దపుచీలికల నన్నిటిని సంగ్రహించి యుంచుకొనవలయును అవసరమైనపుడొక కొయ్య చట్రములో కావలసిన యద్దమును బిగించి వాడుకొనవలయును. రోగలక్షణములు విశదముగనుండునపుడు ఒక్కరంగు అద్దమే చాలును. ఆయద్దమును రోగి ఎదుటనుంచిగాని, త్రాడుతో కిటికీలో వ్రేలాడగట్టిగాని సూర్యరశ్మి దానిగుండా వచ్చి రోగియొక్క శరీరముపై పడునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు 20 మొదలు 60 నిమిషములవఱకు నుండవలయును. ఇదియె యాతపస్నానము. ఎఱ్ఱని అద్దము నుపయోగించినపుడు మట్టుకు వేసవికాలమైనచో తలను యెండ తగులకుండునట్లు చేయవలయును.

దీనికి తోడు చికిత్సను సులభసాధ్యము చేయుటకై తెల్ల సీసాలలో పోసి యెండలో నుంచిన నీటిని వాడుట మంచిది. ఈనీటిని లోపలికి పుచ్చుకొన వచ్చును. స్నానమునకు, కాపడ మిచ్చుటకుకూడ వాడవచ్చును. ఈనీటిని తయారు చేయు పద్ధతి:— ఏరంగును లేని తెల్లని ఆరౌన్సుల సీసాలను

తెచ్చి నీటితో నింపి కిటికీలోని రంగు అద్దమునకు వెనుకనుంచవలయును. ఇంకొక సుగుణకారి యగు పద్ధతి కలదు. అది ఒక పక్కనుండి మఱియొక పక్కకు వెలుతురును పోనిచ్చెడు సీసా స్వచ్ఛమైన రంగులను సీసాలపై బూయుటయే. మ్యాజిక్ లాంతరులకు బూయు రంగులు మాత్రమే యిందుల కుపయోగించుము. తక్కిన రంగులు మందముగ నుండి వెలుగును చొరనియ్యవు. దినమునకు రెండుసారులు ఘాటుకు రెండు మిల్లిగరిటెల జలము చొప్పున రంగుసీసాలలోని నీటిని స్వీకరింపవలయును. అవసరమైనపుడు నీటియొక్క మోతాదును మార్చవచ్చును. నీటిని వడపోయ దలచిన నిరభ్యంతరముగ వడపోసి సీసాలలో పోయవచ్చును. కాని వడపోసిన నీరు వడపోయని నీటికంటె నెక్కువగా శిలీంధ్రము లుత్పన్నమగుట కాస్పదమై యుండును గనుక వడపోసిన నీటిని మూడు దినముల కంటె నధిక కాలము నిలువయుంచ కూడదు. కాచిన నీరు కూడ వడపోసిన నీటివంటిదే కావున దానిని సైత మధిక కాలము నిలువ యుంచక మూడు దినములలోనే వాడుకొనవలయును. 60 డిగ్రీల శీతోష్ణత గల తావున పైరీతి నెండలో నుంచిన సాధారణ జలము రెండువారముల దనుక బాగుగ నుండును. బలమైన సూర్యరశ్మిలో రెండు ఘంటల కాలము సీసాల నుంచినచో జలమునకు మంచిగుణము కలుగును. గనుక యెక్కువ కాలము నీటిని నిలువయుంచ నావశ్యకము లేదు. పెద్ద సీసా గాని, కొన్నిసీసాలుగాని నీటితో నింపి యెండలో నుంచి యా నీటితో స్నానము చేసిన యెడల ఆరోగ్యము చెడిన వారికి

చాలగుణము కలుగును. స్నానమునకు చాలినంత జలము లేనిచో ఆనీటిలో స్పంజిముంచి శరీరమంతయు తుడిచినను కూడ మేలు చేయును.

10. రంగుల యద్దముల గుండ సూర్య కిరణములను వస్త్రముల మీద ప్రసరించునట్లు చేయుటవలన మిగుల గుణము కలుగును. వస్త్రములను గుఱించి తగు జాగ్రత తీసికొనిన యెడల ఆతపస్నాన గుణ మధిక శ్రేయము నొసంగును. తేలికగను, గాలి చొరంబాఱుట కనువుగను నుండు వస్త్రములు ధరింప తగినవి. సాధ్యమైన యెడల వస్త్రము లేకుండనే యెండలో నుండి సూర్యకిరణములను చర్మమంతటితోను స్వీకరింప నగును.

11. ఆహార పదార్థములును, మందులును కొంతసే పెండలో నుండునేని సూర్యకిరణ శక్తిని సంగ్రహించుకొనును. ఎండలో నుంచినందున మందులయొక్క రుచి శీఘ్రగ్రాహులగు వారికి తప్ప తక్కిన వారికి తెలియబడకుండ నుండును. కావున లోపలికి తీసికొను పదార్థముల నెండలోనుంచి వాడుకొనుట సంతోషకరముగ నుండును.

12. ఈచికిత్స ఇతరములగు ననేక చికిత్సల వలె వ్యయోపేతమైనది కాదు. అనేక విధానముల కిది భిన్నముగ నున్నది. దీని యందపాయ మత్యంత స్వల్పము. డాక్టరు బ్యాబిట్టుగారి చికిత్సోపకరణముల నుపయోగించిన నీవర్ణచికిత్స యధికగుణము నిచ్చును. ఈయుపకరణములలో క్రోమోల్యూమ్(chromolume)అను నుపకరణ మసామాన్య కల్పనతో

కూడిన యమోఘ సాధనమైయున్నది. దీని సాయమున వేఱు. వేఱు రంగులొక్క మాటే శరీరమునందలి వేఱువేఱు భాగములపై బడును. ఈసాధనమును సులువుగా కిటికీలకు తగిలించవచ్చును. క్రోమోడిస్కు [chromo-disc] వర్ణచికిత్స కుపయోగించు పళ్ళెము] అనునదొక చిన్న సాధనము. ఇది సూర్యకిరణ కేంద్రీకరణమున కుపయోగించును. క్రోమో లెన్సు (chromo-lensవర్ణచికిత్స కుపయోగించు అద్దపుబిళ్ళ) కూడ నిట్టిదేకాని క్రోమోడిస్కు వలె సమర్థవంతమైనది కాదు. యీక్రోమోలెన్సులో పోసి యుంచినజలము త్రాగుట కుపయోగపడును. బ్యాబిట్టుగారి సాధనముల నుపయోగించుట వలన ప్రతిరంగు యొక్క వివిధవర్ణములును సంపూర్ణముగా పరిశోధింపబడి ప్రతి విషయమున నుత్తమ ఫలితము పొందబడినది.

13. 12 మొదలు 20 అంగుళముల వఱకు మందమును, దాదాపు 24 అంగుళములు అడ్డకొలతయును గల రంగుల యద్దపు చీలికలను నిలువుగానుండు చట్రములో తెఱవలె నుండునట్లు వరుసగా బిగించవలయును. ఈచట్రమునందలి వర్ణములు శరీరముయొక్క ఆయాభాగములపైఁ బడునట్లు చేయవీలగును. ప్రచ్ఛన మగు ప్రాణశక్తికి నిలయమైన కంఠముమీద ప్రకాశవంతమగు నెఱ్ఱరంగు పడునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు చేయునపుడు నీల వర్ణపు అద్దపు ముక్కనొకదానిని గుండెమీద పెట్టి యుంచ వలయును. గుండె బలహీనముగా నుండు నపుడు ముఖ్యముగానిట్లు కప్ప వలయును.

వ్యాధులను నివారించు పద్ధతులు.

జీర్ణావయవములు.

14. ధూమ్రవర్ణము [ఎఱుపును, నీలమును కలిసిన రంగు] అజీర్ణవ్యాధిని నివారించును. ధూమ్రరంగు అద్దము గుండ సూర్యకిరణములు గర్భముపై బడునట్లు చేయవల యును. నారింజ రంగు సీసాలో పోసి యెండలో నుంచిన జల మును ఉదయమున నేమియు పుచ్చుకొనకముందే త్రాగవల యును. లేక భోజనానంతరము మూడుగంటలైన పిదప త్రాగ వలయును. ఆహారపదార్థములను చక్కగా నమలి మ్రింగ వలయును. భోజనము పూర్తియగువఱకు మంచినీరు త్రాగ కూడదు. కఠినములగు జీర్ణవ్యాధులకు నారింజ రంగు సీసాలోని నీటిలో ముంచిన తడి గుడ్డను మడిచి పొట్టమీద వేయుట మంచిది. కడుపుబ్బుట, గుండెలో మంట, కడుపులో నొప్పి యీలక్షణము లీచికిత్స వలన నివారింపబడును.

15. పైత్యవ్యాధులకు నీలవర్ణపు సీసాలోని నీటిని పానము చేయుచు, ధూమ్రవర్ణపు అద్దముగుండ సూర్యకిరణములను ప్రసరింప జేయుట మంచిది. ఇందు మూలమున కాలిజము బల పడి పైత్యప్రకోపము శాంతించును. వ్యాధి ప్రబలముగ నుం డునపుడు నీలవర్ణోదకము [నీలపు సీసాలోని నీరు] ననేకసార్లు త్రాగ వలయును.

ఈ చికిత్స పచ్చ కామాలరోగమునకు మిక్కిలి యుపయోగకారి. మాంసమును బొత్తిగా తినకుండ నుండు వారికి శీఘ్రముగా గుణము కలుగును.

16. జలుబుమూలమున మూత్రపిండములు క్రమము తప్పియుండిన నా తావులలో నీలవర్ణపు అద్దముగుండ సూర్యకిరణములు ప్రసరించునట్లు చేయవలెను. మూత్రములో ఆల్బ్యుండునేని నారింజవర్ణపు అద్దమును, నారింజవర్ణోదకమును వాడవలెను. అతిమూత్రవ్యాధికి పసుపు, ఎఱుపు అద్దములనొకటితరువాత నొకటిగా వాడవలయును. నొప్పితో కూడిన యతిమూత్రరోగమునకు పసుపు, నీలము వాడవలయును. ఈ రోగమునకు తెల్లనియద్దము మేలుచేయును. మాంసాహారమును సాధ్యమైనంతవఱకు తగ్గించవలయును. మూత్రాశయము నందలి మంటలు నీల వర్ణోదకపానము వలనను, నీలవర్ణపుఅద్దమును, పసుపుపచ్చని యద్దమును ఒకటి తరువాత నొకటిగా వెన్నెముకయొక్క క్రిందిభాగమున నుపయోగించుటవలనను శాంతించును. (అద్దముల నుపయోగించుట లేక రంగుల నుపయోగించుట యనగా అద్దములగుండ సూర్యరశ్మి శరీరముపై ప్రసరించునట్లు చేయుటయని భావము.) అమితముగా మూత్రము వెలువడుచుండు నేని ధూమ్రవర్ణమును గాని ఆకుపచ్చరంగునుగాని వాడుచు సాధ్యమైనంతమట్టుకు ద్రవపదార్థములను సేవింపకుండ నుండవలయును. మనయాహారమునం దధికాంశము జలమే గనుక విపరీతజలపానము చేసి మనము నీటిపీపాలము కానక్కఱలేదు. దినమునకు పంద్రెం డౌన్సుల జలమును సైతము స్వీకరింపనివారనేకు లారోగ్యవంతులుగా నున్నారు.

17. పసుపురంగు సీసాలోని నీరు మలబద్ధమును తొలగించును. నీలవర్ణోదకము, నీలవర్ణపు అద్దము నీళ్లవిరేచనము

లను కట్టించును. శరీరముమీద నీలవర్ణోదకము నుపయోగించుట వలన మూలవ్యాధి చాలవఱ కుపశమనము నొందును. విస్తారముగ నడచుట యీవ్యాధికి మంచిది. శరీరము బొత్తిగా చెడియుండునపుడే నడక విధింపబడును.

17. ఊపిరితిత్తులు, ఉబ్బసము:—ఉబ్బసము తీవ్రముగ నుండు నపుడు నారింజవర్ణోదకమును తరచుగ త్రాగుచుండవలెను. శరీరము కృశించియుండునేని ఎఱుపు, పసుపు అద్దముల నొకటి తరువాత నొకటిగా వాడవలయును. రొమ్ముపడిసెము కాలికమైనచో నారింజవర్ణోదకము నారింజరంగు అద్దము వీనివలనను, తరుణమైనచో నీలిమందు అద్దము నీలిరంగు సీసాలోని నీరు వీనివలనను నివారణమగును. గొంతురాపు లేక, దగ్గుత్తిక నీలవర్ణోదక పానమువలన నివారణమగును.

నీల వర్ణోదకములో ముంచిన తడిగుడ్డను మెడకు చుట్టినచో గొంతునొప్పి నయమగును. పొడిదగ్గులకు నీలిమందు రంగు అద్దము, నీలిమందురంగు నీరు మేలుచేయును. తెమడ దగ్గులకు నారింజ వర్ణోదకము, నారింజరంగు అద్దము గుణము నిచ్చును. ఊపిరితిత్తుల వాపు నీలిమందు రంగునీటివలన నివారణమగును.

19. వివిధరోగములు:—సంధివాతము— లేక కీళ్లవాయువు కాలికమైన తృణమణి వర్ణపు లేక నారింజవర్ణపు అద్దము వలనను అట్టిరంగు నీటివలనను, తరుణమైన హరితనీల వర్ణపు (ఆకుపచ్చని నీలపు) అద్దము, తెల్లని అద్దము వీనివలనను లేక స్వచ్ఛమైన నీలవర్ణపు అద్దము వలనను నివారణమగును. వాత రోగము నారింజవర్ణపు అద్దమును నారింజవర్ణోదకమును నుప

యోగించుటవలన నదృశ్యమగును. శ్వాసకోశముల కెఱ్ఱరంగు అద్దము నుపయోగించి నీలిమందురంగు నీటినికూడ వాడుచుండినచో క్షయవ్యాధి నయమగును. తలనొప్పి, మెదడులో మంటలు, పోట్లు, బలహీనత, అపస్మారము, గుండెదడ, అంగవికృతి, పంటినొప్పి, ఎండదెబ్బ, తుంటినొప్పి, నాడీవ్యాధి, రక్తము స్రవించుట, గ్రంథులు, కండ్లపోట్లు, చెవిపోట్లు, చర్మమునందు దురదలు, బొబ్బల వ్యాధి, వాంతి, నిద్రలేమి, దద్దులు, అనేకములగు జ్వరములు వీనినన్నిటిని నీలవర్ణము లొంగదీసి యుపశమనము నొదవించును.

20. నీలవర్ణపు అద్దముగుండ సూర్యరశ్మిని ప్రసరింపజేసిన యెడల బట్టతల బాగుపడును. ప్రతిదినము కొంచెము సేపు తల నీ వెలుగులో నుంచుచుండిన తలవెండ్రుకలకు బలముకలుగును. గోరువెచ్చని నీలవర్ణోదకమును శరీరముపై నుపయోగించిన భగంధర వ్యాధి శమించును. ఊదారంగు అద్దమునువాడిన మతిభ్రమణము కుదురును. ఆకుపచ్చనియద్దము, జలము, శిరఃశైత్యమును కుఱుపులను హరించును. (కుఱుపులకు వీలైనచో తడికట్టుకట్టుట మంచిది.) పంటి యిగురువాపునకు ఆకుపచ్చని రంగు సీసాలోని నీటిని పుక్కిలించుచుండవలయును. వ్రణములు, విషపడిసెము, కక్కువాయిదగ్గు, కలరా, జిగటవిరేచనములు, కంకవాయువు, కొఱుకురోగము ఇవన్నియు ఆకుపచ్చనిఅద్దము, జలము వీనివలన కుదురును. దద్దులు ఆకుపచ్చని, నీలపుఅద్దముల నొకటితరువాత నొకటిగా నుపయోగించినచో నివారణమగును. ఆకుపచ్చనిఅద్దము జలము కొఱుకు పుండును నయముచేయగలవని చెప్పబడుచున్నది. నీలవర్ణోదక

మును పుక్కిటంబట్టి కొంతసే పుంచుటవలనను, నీలవర్ణపు అద్ద ముగుండ తీక్ష్ణమగు సూర్యరశ్మిని తలపై ప్రసరింపజేయుటవల నను పంటినొప్పి బాగుగా నివారణమగును. పక్షవాయువునకు వెన్నుమీద పసుపుపచ్చని, తెల్లనియద్దముల కాంతిని, బొడ్డుమీద యెఱ్ఱయద్దపు కాంతిని, బొడ్డు క్రిందిభాగమున పసుపుపచ్చని యద్దపుకాంతిని, ప్రసరింపజేయవలయును. ప్రాణశక్తి క్షీణించి యుండునపుడును, చలవలు క్రమ్మినపుడును, విషాదరోగము, పాండురోగము, అనారోగ్యము కలిగినపుడును ఎఱ్ఱయద్దపు కాంతిని ప్రసరింపజేయవలయును. ఎఱ్ఱనియద్దముల నమర్చిన గదిలో రోగులనుంచుటవలన స్ఫోటకము నివారణమైనదని ప్రొఫెసర్ ఫిన్సన్‌గారి నూత్నపరిశోధనముల వలన తెలియ వచ్చినది. ఇయ్యది సారూప్యౌషధసిద్ధాంతమున కనుగుణముగ నున్నది. ఎఱుపువర్ణము రసిని బైటికీడ్చును. ఎఱ్ఱరంగు వాడుట వలన రసియంతయు బైటికివచ్చిన పిదప నీలవర్ణమును వాడ వలయును. కాళ్లకు వచ్చుపక్షవాతము మూడవదశకు వచ్చిన క్షయ, శరీరశోషణము, గర్భాశయ వ్యాధులు ఇవన్నియు బలీయమగు నెఱ్ఱరంగునకు లొంగి నివారణము కాగలవని డాక్టరు బ్యాబిట్టుగారు వివరించియున్నారు. సూర్యకిరణముల నొక కేంద్రస్థానమునకు తెచ్చి సూర్యశక్తి నొక్కచోటికి గొనిరాగల యుపకరణమును కనుగొని డాక్టరు ఫిన్సెన్‌గారు కొంతకీర్తి నార్జించినారు. "ఈయుపకరణము వలన సంగ్రహింప బడి శరీరముపై ప్రసరించు వేడిమి నుండి రోగిని కాపాడుటకై ఆ సాధనమునందలి యద్దములమధ్యనుండి యెడ తెగకుండ

శీతలజలధారలు ప్రవహించుచుండును. సూర్యునియొక్కయు విద్యుద్దీపముయొక్కయు రసాయనికగుణముకల కిరణములు చర్మమున మంట కలుగజేయును. (2) చర్మమంతటకును చుఱుకు బుట్టించును. (3) చర్మములోపలను సమీపమునను నుండుసూక్ష్మజీవులను చంపును." అని యీ డాక్టరుగారు వ్రాసి పఱచిరి. మఱియు ప్రసిద్ధవైద్యుడగు నీడాక్టరు పురాతనపద్ధతులకు లొంగక మిక్కిలి యసాధ్యమైయుండు లూపస్ (lupus) అనువ్యాధిని నిర్మూలింపవచ్చుననియు, తామరను, యితర చర్మవ్యాధులను పోగొట్టునుగాన నిదిముఖవర్చస్సు నొదవించు చికిత్సలయందు శ్రేష్ఠమైనదనియుగనుగొనియెను. మేహవ్రణమునకీ చికిత్స చేయబడి యద్భుతగుణములు చూడబడినవి. నీల వర్ణము సూక్ష్మజీవులపాలికి మృత్యువై యున్నది. కావున నీలకాంతి నుపయోగించినచో ఔషధవైద్య విధానమునందలి యసహ్యకర పదార్థములగు రసులను, విషములను నాశ్రయింప నవసరముండదు. అలెగ్జాండ్రా మహారాణిగారు 1900 సంవత్సరమున లండను నగరమునందలి ఆస్పత్రిలో ఫిన్సన్ సాధనముల నుపయోగించునట్లు లుదారబుద్ధితో నేర్పాటు చేయించినారు. ఇతర వైద్యశాల లన్నిటిలో కూడ ఆరోగ్యదములగు నీసాధనము లుపయోగింప బడునుగాక యని మే మాశించుచున్నాము. నీలము, ఊదా యీరంగులను ప్రాణశక్తి నశించి, శరీరము శోషించియుండు నపుడేవ్యాధియందును నుపయోగింప కూడదు. ఇట్లే శరీరముగాని, మనస్సుగాని రేగి (ఉద్రిక్తమై) యుండునపు డేవ్యాధియందును ఎఱ్ఱరంగు నుప

ఉపయోగింపకూడదు. ఎఱుపు పసుపు, నారింజయును నుష్ణగుణము గలరంగులు శరీరముయొక్క క్రిందిభాగమున నుపయోగింపం దగినవై యున్నవి. శరీరముయొక్క పైభాగమున నీరంగులను ప్రయోగింప వలసివచ్చినచో గుండెపై నారంగు లెక్కువసేపు నిలువయుండకుండ నుండునట్లు జాగ్రతగ తీసికొనవలయును. శ్లేష్మవ్యాధులలో రంగులు మందులవలె మోటుగ పని చేయును. అద్దపుబిళ్ళల నుపయోగించినపుడు రంగులయొక్క శీఘ్రక్రియ స్పష్టముగా తెలియుచుండును. 44 దినములు నీల కాంతిని ప్రయోగించుటవలన భరద్వాజపక్షివంటి పక్షిగుడ్డు తోసమాన పరిమాణముగల కంతి కరగిపోయిన దని డాక్టరు మెక్లారీ (Mclaury) గారు తెలియపఱచిరి. 17 ఏండ్ల ప్రాయ ముగల యువకుడొకడు జ్వరము, సన్నిపాతము, విరేచనములు వీనిమూలమున చిక్కి శల్యావశిష్టుడై యుండగా 15 దినములు చికిత్సచేసి వానిని బాగుచేసితిననియు, మీరతునందు చిత్త భ్రమ (ఉన్మాదము) నొందిన యొకస్త్రీ నీలకాంతిని ముఖ ముపై ప్రసరింపజేయుటవలన నిముషమునకంటె తక్కువకాల మునకే బాగుపడినదనియు-పండిత జ్వాలాప్రసాద్ గారు వ్రాసి యున్నారు. ఎలెక్సాండ్రియా పయిడ్మంటు అనుచోట పిచ్చి వారి యాస్పత్రి కధికారియగు డాక్టరు పోన్జాగారు ఊదాయద్ద ములగదిలో నొకపిచ్చివాని నుంచగా వాని రోగలక్షణమగు మూకీభావము మూడుగంటలలో నదృశ్యమైనది. ఊరక కోపమునొందు స్వభావముగల పిచ్చివాడొకడు నీలకాంతిలో నొకగంట సేపుండుటవలన మిక్కిలి శాంతివహించెను. అద్భుత

ఫలితములు నగపడిచిన విషయము లసంఖ్యాకముగ నున్నవి. ఈవర్ణచికిత్స విరివిగా వాడుకచేయబడినకొలది నీసంఖ్య వృద్ధి నొందుననుటకు సందియము లేదు. వట్టి సూర్యరశ్మినిగూర్చి స్వల్పముగ వర్ణించితిమి. కనుక దానిని నిరాకరించిన గ్లెంచ కూడదు. సంవత్సరమున నెప్పు డెంత యెక్కువగ యెండ ననుభవింప వీలయిన నంతయెక్కువగ దానిననుభవించి తీర వలయును. వీలైనచోట దిగంబరులుగనుండి ఒక అఱగంట సేపు ఆతపస్నానము చేయవలయును. వేసవికాలమున మధ్యాహ్న సమయములలో ఆతపస్నానము జేయువారు తలకొక తడి గుడ్డను చుట్టుకొనవలయును. లేక దొరటోపివంటిటోపి పెట్టుకొనవలెను. ఎండలోనుండుటవలన నేహాసియు రాకుండుటకై గుండెలపై నొకచిన్న నీలవర్ణపు అద్దపుతునుకయొక్క నీడను ప్రసరింపజేయుట మంచిది. ఆతపస్నానమొ (ఎండలోనుండుట) కవిశేషభోగము. ఒకమా టాచరించినవారు దానిని సులభముగా గ్రహింపనేర్తురు.

ఈ గ్రంథము ప్రకటింపబడినపిదప 7 సంవత్సరములకు చేంబర్సు జర్నల్ అను పత్రిక యీ క్రింద విషయముల తెలియజేసినది. లండను నగరమునందు రాజకీయ సంయుక్త సేవాసంస్థాపకులయొకరు కర్నల్ మాడే (Colonel Maude,)గా రుపన్యసించుచు ఉష్ణదేశములయందలి ఆరోగ్యసమస్యకు సంబంధించిన విశేషాంశములనుగూర్చి చెప్పునపుడు సూర్యునియొక్క రసాయనిక గుణాధిక్యతను నొదవించు స్వచ్ఛకిరణములకును, వెన్నెముకనుండి క్రిందికిపోవునట్టి గొప్పవైన నాడీకేంద్రము

లతునుగల సంబంధమునుగూర్చియు, నాడీకేంద్రములకు స్వచ్ఛ కిరణములు కలుగజేయు గుణములనుగూర్చియు వివరించినారు. స్వచ్ఛకిరణప్రసారము (తెల్లనియెండ అనగా రంగులయుద్ధము లగుండగాక మనపైబడుయెండ) చిక్కిలి యెక్కువగనుండునేని నాడీకేంద్రములు కలతనొంది గర్భమునకు ప్రతీకారము చేయును. ఇందుమూలమున ఎండదెబ్బ తీవ్రముగ తాకుటయు, జీర్ణక్రియను చెడుటయు సంభవించును. కావున రసాయనిక గుణాభివృద్ధికి ప్రతిరోధకమగు వస్తువును చర్మమునకు కాపు గడగా నుంచుకొనినచో స్వచ్ఛకిరణశక్తిని హరింపజేయ వచ్చును. 20 ఏండ్లక్రిందట కర్నల్ మాడేగారు అట్టివస్తువులను దర్శించుటవలనను తీక్ష్ణసూర్యతేజముగల చోటులలో యెండ తగకుండ పనిచేయుచుండియు నెవిధమగు నపాయమును లేని విశ్రమమునుబొందగలిగిరి. వస్త్రములకును, శిరస్త్రాణములకును ఎఱ్ఱగుడ్డను అస్తరువేసి ధరించుటవలన ననేకమంది ప్రచండ మార్తాండ తేజములోనుండి పనిచేయుటవలన కలుగు బాధల నుండి శీఘ్రముగా శమనమునొందిరి. ఇట్టి యావశ్యకతలను దీర్చునట్టి వివిధవస్త్రములను సిద్ధముచేయించుటకు వర్తకులు పూనుకొనకుండుట వింతగదా! ఎఱ్ఱనిచొక్కాయలు నైతము కావలసినపుడు వెంటనే లభించుటలేదు. ఈ గ్రంథకర్తయొక్క స్నేహితులుకొందఱు సంయుక్తరాష్ట్రములలోని 'నవాడా'సమ భూములయందు తీక్ష్ణమగు నెండలో పనిచేయునపుడు ఎఱ్ఱచొక్కా లను తొడిగికొని యుండుటవలన విస్పష్టములగు లాభములు కలుగునని స్వానుభవ పూర్వకముగ గనుగొనినారు.

నవాడాయందలి శీతోష్ణత యినుమును చేతితో తాకుటకు సాధ్యముకానంత వేడిమి నొదవించును. ఇంత వేడిమి కలచోట అగ్నివలె వెలుగు సూర్యరశ్మిలోపల గంటలకొలదిని పనిచేసినను ఎఱ్ఱచొక్కాలను ధరించి యున్నందున వారికి శరీరసంబంధములగు బాధలెవ్వియు కలుగలేదు. ఈ దేశమును విడిచి ఉష్ణప్రదేశములగు హిందూదేశమునకు ఆఫ్రికాకుఁ బోవువారి (తెల్లవారి) సంఖ్య నానాటికి వృద్ధినొందుచున్నది. దీనితోపాటు ఉష్ణభూములలో ధరింపదగిన దుస్తులయొక్క యావశ్యకతయుఁ బెరుగుచున్నది. కనుక రసాయనికాభివృద్ధికి ప్రతిరోధకములగు నెఱ్ఱగుడ్డ అస్తరు వేయబడిన దుస్తుల వ్యాపారము లాభకరమును వెంటనే ప్రారంభింపవలసినదియు నై యున్నది.

సంపూర్ణము.



ప్రకృతి చికిత్స యేద్ది?

ప్రకృత్యనుసార జీవనమే యదార్థమగు ప్రకృతిచికిత్స. రాగాదియాధులను జ్వరాధివ్యాధులను నిశ్శేషముగఁబోనడచి సంపూర్ణమగు నారోగ్యానందముల నొసగున దిదియె. దైహికమును మానసికమును నగునారోగ్యరూపమున నాదర్శ ప్రాయమై విలసిల్లునదిప్రకృతిజీవనమే.ఇయ్యదిముఖ్యమగుచికిత్స.ఇతరములన్నియు నౌపచారిక చికిత్సలు. వర్ణ, వ్యాయామ, అస్థిమర్ధన, కసేరుకాసమీకరణ, కాంత, విద్యుత్ మున్నగు యంత్రతంత్రాదికృత్రిమచికిత్సలన్నియు నముఖ్యములు. ఇవి కృత్రిమములైనను ఔషధచికిత్సలవలె ననర్థదాయకము లగునవికావు. ఔషధచికిత్సలను వీడినను సామాన్యజనులెల్ల రొక్కటూరిగ ప్రకృతిజీవనము నవలంబింపజాలరు. ఎచ్చటనో యొకానొక ధీరునకు మాత్రమది యలవియగును గావున తాత్కాలికోపశాంతికరములగు వీని నవలంబనీయములుగ ప్రకృతివైద్యవేత్త లంగీకరించిరి. ప్రకృతి జీవనరహస్యములు కుహ్నె, జస్టు, ఇంగల్ హార్ట్ మున్నగు పాశ్చాత్యులగ్రంథములందును, శ్రుతిస్మృతేతిహాసపురాణాదులయందును సూచింపబడియున్నవి. ప్రకృతి జీవనాభిలాషులమగు మనమెల్లఱము మున్ముందీ యౌపచారిక చికిత్సలచె రోగపదార్థమును బహిష్కరింపజేసికొని క్రమక్రమముగ ప్రకృతి జీవనము నవలంబించుచు పూర్ణారోగ్యవంతులమై సుఖింపవలసియున్నది.

—ప్రకాశకులు

మా వద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథములలో కొన్ని
మొత్తము 65 గ్రంథములు.

సూర్యకిరణ చికిత్స.

మూలికావైద్యము | సూర్యకిరణచికిత్స | వర్ణచికిత్స
ప్రాధపప్రభాకరము | వర్ణవైద్యమంజరి | వర్ణవైద్యము 1,2 భాగములు

జల చికిత్స.

అత్యుష్ణజలచికిత్స | స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు | ఉషఃపానము
వైఫీయజలచికిత్స | తకప్రక్షాళనచికిత్స
తొట్టిస్నాననియమములు | జబ్బుచికిత్స | కూనేమహర్షి చరిత్రతో
వేడినీటికాపు | తొట్టివైద్యము | రక్తశోధనచికిత్స

ఇతర చికిత్సలు.

ఉపవాసచికిత్స | యోగచికిత్స | క్షీరచికిత్స
ధ్యానచికిత్స | పంచాహానచికిత్స | జంబీరచికిత్స

వ్యాధులకు చికిత్సలు.

1 క్షయ, 2 మలబద్ధకము, 3 శుక్లనష్టము 4 ప్రాకృతచికిత్సార్ణవములు (7 భాగములు) (వీనిలో అన్ని వ్యాధులకు అన్నిరకముల చికిత్సలును తెలుపబడును.) 5 దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము

ఆహారము మీద పుస్తకములు.

1 నిర్వికారభావజీవనము (కొబ్బరనిగొర్చి) 2 పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు 3 అపక్వశాకాహార అద్వైతసిద్ధాంతము 4 ఆహారము (2 భాగములు) 5 సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమము 6 ఆహారసమ్మేళనపుగోళం.

ఇంకను ఆరోగ్యవిషయములమీదను వేదాంతముమీదను పుస్తకములు గలవు. పూర్తివివరములకు కేటలాగునకు వ్రాయుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

సునిశిత వైద్యము

సునిశితములగు జలచికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, విద్యుచ్చికిత్స, కాంతశక్తితో చేయు చికిత్స, వర్ణచికిత్స, సూర్యోపాసన, మంత్రచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స, పవనచికిత్స, భక్తి విశ్వాసచికిత్స మొదలగునవి యిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యముకానివిగా వదలివేయబడిన అనేక విషయములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. ఇది డాక్టరు ఈ. డి. బ్యాబిట్, ఎం. డి., ఎల్ ఎల్. డి. గారిచే ఆంగ్లేయ భాషలో వ్రాయబడిన ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు డాక్టరు పువ్వాడ వెంకటామయ్య, ఎన్.డి.,డి. యం. గారి భాషాంతరీకరణము. అచ్చుపూర్తి అయినది. 750 పుటలు. 100 చిత్రపటములు. మంచి డబిల్ క్రౌను 28 పౌనుల గ్లేజు కాగితములపై నూతనఫక్కీని ముద్రింపబడినది. మంచి నిండు క్యాలికో బైండింగు చేయబడినది. వెల రు 4-8-0. నిండుతోలు గ్లెజ్జిబిల్ బైండింగు ప్రతి 1 కి రు 5-0-0. పోస్టేజి ప్రత్యేకము. ప్రకృతిచందాదారులకు ప్రతికి రు 1. చొప్పున తగ్గింపు. గ్రంథ విషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

మేనేజరు,

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.